



# ДОБРОЕ ДЕЛО

ХЕШВАН 5776

№ 109

ОКТАБРЬ 2015



ГАЗЕТА БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН" ОДЕССА



## Газета "Доброе дело" — лауреат общенационального конкурса

Одесская областная организация Национального союза журналистов Украины провела XVI общенациональный конкурс «Украинский язык – язык единения». В Одесском институте Национальной академии госуправления при Президенте Украины состоялась церемония награждения победителей и лауреатов.

Президент Украины Пётр Порошенко в своём приветствии, направленном организаторам и участникам конкурса, написал: «Выражаю глубокое уважение и благодарность всем, чьи сердца, творческий труд и таланты отданы Украине».

По словам председателя Одесской областной организации Национального союза журналистов Украины Юрия Работина, этот форум собрал много талантливых людей и творческих коллективов. «Активное участие средств массовой информации в творческом процессе способствует укреплению единства, росту патриотизма и национального духа в Украине, единению всех вокруг любви к родному слову, родной земле», — подчеркнул Юрий Работин.

Эти слова в полной мере относятся к создателям и авторам газеты Благотворительной Фундации «Хесед Шаарей Цион», которая издаётся уже 9 лет и завоевала заслуженный авторитет у своих читателей.

Наша газета стала лауреатом этого престижного конкурса в номинации «Языковое многоголосье» с формулировкой: «За многожанровое освещение благотворительной деятельности среди еврейской общины региона».

Украинский язык является важной составляющей в работе более 15 творческих коллективов Культурного центра Хесед (руководитель-заслуженный работник культуры Украины А. Розен). В составе Литературной студии «Откровение» работает переводческая секция.

Стихи на украинском языке писали ветераны студии А. Шафир и Г. Шмульян, в настоящее время пишут и переводят на украинский язык с английского, немецкого и русского языков В. Бондарчук, Л. Жук, Е. Заславская, Ц. Князык, Н. Ковалькова, А. Левит-Вайнгауз, Е. Лукьянова, Р. Обухова, С. Потапенко, Л. Смирнова, И. Шафир.

Газета «Доброе дело» на своих страницах публикует стихи украинских поэтов и их переводы на русский язык. Гостями студии были украинские поэты Анатолий Глушак, Анна Приходько (г. Суммы). В репертуаре солистов хора «Файерлех» (руководитель Алёна Чабан), Театральной студии «Одесские дворики» (руководитель М. Крупник) много прекрасных украинских песен. На протяжении более 10 лет их пели и поют на шаббатах, творческих вечерах, в

праздничных концертах солисты-вокалисты Л. Бондарчук, Т. Зборовская, И. Жеребкер, И. Александровская, М. Волова, И. Фавинская, О. Девак, Л. Костеняк. Украинская речь часто звучит на заседаниях «Клуба истории, традиций и культуры еврейского народа», (руководитель В. Бондарчук), в программах клуба «Одессика» (руководитель Л. Мирошниченко).

Звание лауреата этого престижного конкурса будет стимулировать нас, чтобы работать ещё активнее и интереснее.

Редакция



Валентина Байрам-Гали "Экскурсия на киностудию" 2 стр.

Ида Гроссман "Морская прогулка для волонтеров" 2 стр.

Семен Вайнблат "Поиск внутренней цельности" 3 стр.

Наша гостиная 4 стр.

Проект "Уходящее поколение" 5 стр.

Георгий Голубенко "Наметанный глаз" 6 стр.

Ирина Низина "Обучающий семинар" 7 стр.

Аркадий Хасин "Точка опоры" 8 стр.

Аркадий Вайнер "Шахматная гордость Одессы" 9 стр.

Александр Бовин "Пять лет среди евреев и мидовцев" 10 стр.

Страна Поэзия 11 стр.

Улыбка 12 стр.

## 100 - л е т н и й ю б и л е й



Анна Семёновна Микова родилась в Полтаве 10 октября 1915 года. После окончания 7 классов поступила в ФЗУ, потом окончила курсы иностранных языков. В 1933г. вышла замуж за кадрового военного, в 1934г. родился сын Валентин. До войны Анна Семёновна работала экономистом. Когда началась война, работала санитаркой в госпитале, кинемехаником. Эвакуировалась в Уфу. После освобождения Полтавы вернулась в родной город. Муж Анны Семёновны пропал без вести, и она выходит замуж вторично, за театрального режиссёра И.М. Гайсинского, и переезжает в Москву. Мужу удалось открыть в Анне Семёновне

артистический талант. Сначала работала в массовках, но со временем стала одной из ведущих актрис театра. В 1995г. после смерти мужа переезжает в г. Южный к сыну.

У Анны Семёновны большая и дружная семья, прекрасная внучка Ольга, которая полностью взяла на себя заботу о своём отце-инвалиде (сыне Анны Семёновны) и о своей замечательной бабушке, трое правнуков и шестеро праправнуков, последний из которых родился накануне дня рождения Анны Семёновны. Чествовали юбиляршу в ресторане «Эллада». С поздравлениями от городских властей прибыл мэр г. Южного В. Н. Навацкий. За 37 лет существования г. Южного Анна Семёновна является первой из жителей, отметившей свой 100-й юбилей. Поздравления от руководства Хесед передала Анне Миковой кураторы Рита Усатова и Руслан Билик.

Подопечная благодарна Хеседу за оказываемую помощь.

Рита Усатова

**Подписка на газету "ДОБРОЕ ДЕЛО" на 2016 год заканчивается 5 декабря 2015 года.**

**Почтовые расходы по доставке — 10 грн.**

**Оформить подписку можно только в Хесед:**

**2-й этаж, кабинет № 227, ежедневно, кроме выходных, с 10.00 до 13.00**



**Телефоны БФ "Хесед Шаарей Цион":**

Служба "Мокед-Лакашиш" — 737-40-21; Служба "Питание" — 737-40-11; Программа "Медицина" — 737-40-32; Культурный центр — 737-40-13; Служба волонтеров — 737-40-24; Дневной центр — 737-40-30; Газета "Доброе дело" — 737-40-12





## Новости Одессы, Украины, мира

С 1 января 2016 г. Украина станет непостоянным членом Совета безопасности ООН.

Президент Петр Порошенко 16 октября заявил, что Одесса должна стать для всей Украины примером внедрения реформ, однако добавил: «Одесса – регион с повышенными рисками дестабилизации ситуации».

Белорусская писательница Светлана Алексиевич, украинка по матери, родом из Ивано-Франковска, получила Нобелевскую премию по литературе за 2015 год (около 1 млн. долларов) с формулировкой «за её многоголосное творчество – памятник страданию и мужеству в наше время».

Украина резко нарастила запасы газа в подземных хранилищах.

Новые пластиковые паспорта, ID-карточки, будут выдаваться не с 16 лет, как планировалось ранее, а с 14. В них не будет прописки и данных о браке. Карточки планируют начать выдавать с января следующего года.

Восьмилетняя киевлянка Вероника Веремьюк стала чемпионкой Европы по шахматам среди юниоров в своей возрастной категории и готовится к чемпионату мира, который стартовал 26 октября в Греции.

Международный гроссмейстер Ольга Балтажи из Ивано-Франковска завоевала титул чемпионки мира по шашкам, а женская команда оказалась сильнейшей в командном зачете.

25 октября прекратилось прямое авиасообщение между Украиной и РФ. Украина оставила возможность для перелетов российских самолётов через ее территорию транзитом.

Трамвайный парк Одессы до конца года увеличится на 12 единиц.

Одесские спасатели получили два новых автомобиля скорой помощи от Немецкого общества международного сотрудничества.

Мэрия обещает, что снег этой зимой будут убирать 40 комбинированных дорожных машин — на 7 больше, чем в прошлом году. Зимой на одесские улицы будет высыпано 10,5 тысячи тонн песчано-соляной смеси.

24 ноября в Одессу вторично прибыл «с рабочим визитом» ракетный эсминец ВМС США «Porter».

В Одесский порт с двухдневным визитом зашел «Island Sky» — небольшой, но очень комфортабельный круизный лайнер.

У пассажирского терминала одесского порта пришвартовался завершающий круизный сезон в Одессе океанский лайнер «AMADEA», на нем — более 500 туристов.

## Экскурсия на киностудию

Недавно по инициативе руководителя Культурного центра Анны Розен волонтеры Хеседа посетили Одесскую киностудию, где экскурсовод фирмы Оксана Курносенко и ее коллега провели экскурсию по территории с посещением трех павильонов.

Тематически экскурсию можно назвать «Тайны киносъёмки раньше и теперь». После исторической справки нас подвели к не действующему бассейну, где до 1990 года производились съёмки кораблекрушений. Сейчас технически это воспроизводится с помощью компьютера. Затем мы посетили павильон сказок, оборудованный в данное время под

химическую лабораторию (по теме фильма). Под открытым небом мы увидели декорации для съёмок фильма «Память сердца» об



Одессе 1880-х годов. Необыкновенное впечатление на нас произвел Дворец-павильон им. Веры Холодной. Сейчас он из камня, а в 1918 году его назвали «Хрустальный». Он весь был из стекла «для освещения съёмок, так как

тогда не было осветительных приборов». В этом Дворце четыре стационарные композиции, которые повествуют о жизни Веры Холодной, реквизиты съёмок фильма «Д'Артаньян и три мушкетера», фильма «Узник замка Иф» и многосерийного фильма «В поисках капитана Гранта».

Третий павильон, который мы посетили, — это здание, где комнаты являются декорациями снимаемых фильмов.

Экскурсовод Оксана в течение почти двух часов перечисляла названия многих фильмов, даты их выпуска, вела экскурсию легко, с улыбкой, профессионально.

В заключение на втором этаже административного здания киностудии нам показан был художественный фильм «Принцесса на бобах».

Валентина Байрам-Гали

## Морская прогулка для волонтеров

Море смеялось. Казалось, оно передало своё настроение волонтерам Хеседа, которые были приглашены на



морскую прогулку — все были улыбки и доброжелательны.

Маршрут нашего катера «Сплит» был проложен вдоль берегов Одессы. Проходим мимо причалов порта, огибаем Воронцовский маяк, за ним видна неповторимая Потёмкинская

лестница. Идём по акватории Одесского залива. Перед нами пляж «Ланжерон» с его привычными шарами

у входа и более поздним фонтанчиком, рядом здание дельфинария.

Каждый из нас выбрал занятие по душе: одни находили интересных собеседников, другие пели под аккомпанемент гитары. Многие с удовольствием фотографировали морские пейзажи, под плеск волн

любовались прибрежными красотами, вдыхая чистый морской воздух. Организаторы нашего отдыха постарались, чтобы мы не проголодались — нас угощали вкусными бутербродами.

Перед пляжем «Отрада» миновали яхт-клуб и «Дельфин». Затем показались кабинки канатной дороги, яркая расцветка которых пробивалась через зеленую листву деревьев на склоне, потом пришла очередь преображённой «Аркадии» и фонтанских пляжей. Проплываем мимо страны сказок с замками, один изощрённей другого; воистину «ни в сказке сказать, ни пером описать».

Завершив свой путь вдоль берега, катер вышел из залива в открытое море, развернулся и отправился в порт.

Уверена, что все участники прогулки остались ею довольны. Искренняя благодарность её организаторам — руководителю службы «Мокед-Локашиш» Ирине Верведе и старшему волонтеру Хеседа Марине Постол.

Побольше бы таких интересных мероприятий!

Ида Гроссман

### ВНИМАНИЕ!

В Культурном центре БФ «Хесед Шаарей Цион» начинает работать новый кружок «Вязание крючком». Руководитель — Людмила Стрембовская. Клиенты, желающие научиться вязать

крючком, обращайтесь по адресу: ул. Нежинская, 77/79, второй этаж, Культурный центр Хеседа (кабинет 214), телефон 737-40-13. Анна Львовна, Светлана Николаевна.

## Уроки языка идиш

### Урок 51

#### Страдательный залог (пассив)

ווערן употреблен как глагол-связка в значении «стать», «становиться», «сделаться»

Однако глагол ווערן употребляется еще в качестве вспомогательного глагола для образования форм страдательного залога — пассива.

#### Значение страдательного залога

Сравните значения глагольных форм в следующих предложениях:

- 1) Рабочие строят школу די אַרבעטער בויען אַ שול (1)
- 2) Школа строится рабочими די שול ווערט געבויעט פון די אַרבעטער (2) (дословно «становится построенной»)

В первом предложении глагольная форма בויען «строят» указывает на то, что лица, обозначенные подлежащим אַרבעטער «рабочие», сами действуют, что действие исходит от подлежащего (от «рабочих»).

Рабочие → строят בויען ← די אַרבעטער (Стрелкой указано направление действия, здесь от подлежащего).

Форма глагола, указывающая на то, что подлежащее обозначает действующее лицо или предмет — источник действия, называется действительным залогом, на идише אַקטיוו זאגן

Ученик → читает

דיער שילער ← לייענט

Тракторист → пашет

דיער טראקטאריסט ← אַקערט

В предложении (2) форма ווערט געבויעט «строится» указывает на то, что подлежащее די שול «школа» не действует, а подвергается действию, что действие направлено на подлежащее (т.е. на «школу»).

Школа ← строится די שול → ווערט געבויעט

Форма глагола, указывающая на то, что подлежащее не действует, а испытывает действие со стороны какого-либо другого лица или предмета, называется страдательным залогом, на идише פאַסיװ זאגן

דיער בוך → ווערט געלייענט → פון די שילער (1)

1) Книга ← читается ← учениками.

דיער פלאן → ווערט אויסגעפילט → פון די אַרבעטער (2)

2) План ← выполняется ← рабочими.





## Поиск внутренней цельности

Программа, которую предложил на этот раз Михаил Гаузнер, продолжает цикл «Поэты-шестидесятники».

«Шестидесятники» – это плеяда, в которую из самых известных входили Евгений Евтушенко, Роберт Рождественский, Андрей Вознесенский, Булат Окуджава, Белла Ахмадулина, Борис Чичибабин, Юнна Мориц, Новелла Матвеева... Они были молоды, энергичны и легковёрны. И каждый из них был самобытным поэтом.

Наиболее цельной, не менявшейся на протяжении всей своей жизни фигурой был Роберт Рождественский. Он был искренним человеком и поэтом, принимающим без колебаний и сомнений существующий порядок вещей, не кривя при этом душой.

Но с началом перестройки – и тоже совершенно честно, искренне – в нём произошла разительная перемена, он принял это обновление как обновление собственной души, её освобождение от былых заблуждений.

Рассказ М. Гаузнера сопровождался показом видеоклипов и фрагментов из различных концертов, в которых звучали песни, написанные на стихи Роберта Рождественского. Исполнители – артисты самого высокого ранга. Их умение донести до слушателей мысли и чувства автора, показать гармоничность музыки и слов именно так, как это предложил композитор, – позволило слушателям переполненного зала Культурного центра Хеседа воспринимать песни так, как будто они вживую, а не в записи звучали на протяжении всей литературно-музыкальной композиции. Благодаря технической поддержке Зория Харлампиди звук был ясным, изображение на экране – четким. Видеозапись, которую, как всегда скрупулезно и тонко осуществлял Евгений Тобак, очевидно, порадует не одно поколение поклонников творчества Роберта Рождественского.

Родился Роберт Рождественский 20 июня 1932 г. в селе Косиха Алтайского края. Его мать, Вера Павловна Фёдорова, – директор сельской начальной школы, отец – Станислав Никодимович Петкевич, из ссыльных поляков, работал в НКВД. Развёлся с матерью Роберта, когда мальчику было пять лет.

В начале войны мать ушла на фронт. Роберт остался с бабушкой, которая вскоре умерла, и Вера Павловна определила сына в Даниловский детский приёмник. Через два года Роберт поступил в военно-музыкальную школу. В 1945 г. Вера Павловна вышла замуж за однополчанина, офицера Ивана Ивановича Рождественского. Роберт получил фамилию и отчество отчима. Родители забрали его в Кёнигсберг, где оба служили.

После Победы семья переехала в Ленинград, потом в Петрозаводск, где в 1950 г. в журнале «На рубеже» были опубликованы первые стихи Роберта. В том

же году он пробует поступить в Литературный институт им. Горького, но неудачно. Через год он поступает и переезжает в Москву, играет за сборную Карелии по баскетболу, увлекается боксом, волейболом. С 1952 г. печатается в журнале «Смена», в 1955 г. издаёт первую книгу «Флаги весны».

На третьем курсе учебы в Литературном институте он повстречал первую и единственную любовь – первокурсницу отделения критики Аллу Кирееву, ставшую его женой. Они прожили вместе 41 счастливый год.

В 1955 г. Роберт познакомился со студентом консерватории Александром Флярковским, который предложил поэту написать песню для конкурса. Так появилась песня «Твое окно», которая получила премию. Роберт – автор текстов более 200 песен, в том числе таких популярных, как «Эхо любви», «Где-то далеко», «Ноктюрн», «Там, за облаками», «Вся жизнь впереди», «Свадьба», «Старые слова», «Мгновения», «Погоня», «За того парня», «Позвони мне, позвони» и др.

Роберт сотрудничал со многими композиторами, но особенно близко с Арно Бабаджаняном. Песни на стихи Рождественского пели Муслим Магомаев, Юрий Гуляев, Анна Герман, Вахтанг Кикабидзе, Алла Пугачёва, София Ротару, Эдита Пьеха, Лев Лещенко, Тамара Гвердцители, Георг Отс, Эдуард Хиль, Валентина Толкунова...

«В Рождественского сложно не влюбиться, – говорил О. Фельцман, – он был высок, красив, с гривой волос, очень пронзительными глазами, чувственным ртом и потрясающим чувством юмора. Если Роберт появлялся в компании, всё внимание было приковано только к нему. Он иногда немного заикался, но это лишь придавало ему особый шарм...».

Тематика его стихов и песен – самая разная. Он жил жизнью страны, народа, его проблемами, ненавидел войну и испытывал бесконечную благодарность и уважение к воинам. Стихотворение «Огромное небо» Рождественский написал, прочитав в газете о подвиге военных лётчиков. После отказа обоих двигателей они не выполнили приказ о катапультировании и дотянули падающий самолёт за пределы густонаселённого города. Оскар Фельцман написал музыку. На IX Всемирном фестивале молодёжи и студентов в Софии песня получила золотую

медаль и первое место на конкурсе политической песни, золотую медаль за исполнение и стихи, а также серебряную медаль за музыку.

Во многих случаях песни писались Рождественским для кинофильмов. Работая над ними, поэт вникал во все детали сценария, общался с режиссёром и актёрами, играющими в фильме, чтобы передать характер героя через песню. Так, стихи к замечательной песне «Эхо любви» возникли после бесед с режиссёром фильма «Любовь земная» Евгением Матвеевым. Анна Герман, получив в Варшаве ноты и текст этой песни, тут же отправила телеграмму композитору Евгению Птичкину: «Готова немедленно вылететь для записи». Она записала песню без репетиций.

Выражение «Мои года – мое богатство» стало крылатым благодаря песне – визитной карточке Вахтанга Кикабидзе. В каждой строчке – гордость за достойно прожитые



годы («пусть голова моя с е д а», «пускай я денег не нажил», «я часто время торопил» и т.д.). Песня г л у б о к а, органична и великолепно обыгрывалась исполнителем. «Роберт поверил в перестройку

как ребенок, – рассказывала Алла Киреева. – Более счастливым я его не видела никогда. Но потом разочарование его сломило. Это было разочарование всей жизни. А он был очень впечатлительным человеком, понимал, что наступает время разрушения... Он, как ребенок, не знал, что делать. Вера ушла и осталась эта бездна».

В 1972 г. Р. Рождественский получил премию Ленинского комсомола, в 1979 г. удостоен Государственной премии СССР. При всём своём искреннем патриотизме Рождественский многое видел и постепенно многое понимал.

Захотелось как-то людям жизнь по-новому начать. Очень сильно захотелось! Да одно мешает: кто не знал, не хочет знать. Кто молчал, привык молчать. А кто другое говорил, так и продолжает.

«Сначала редактором «Огонька» позвали Роберта, – вспоминала Алла. – Его пригласил Александр Николаевич Яковлев, из ЦК он вернулся мрачным: – Алка, у меня на это нет сил... – Ну и откажись, живи своей жизнью». Роберт тут же перезвонил Яковлеву: «Александр Николаевич, я вам советую

Коротича. Он умный, талантливый человек и сделает тот журнал, который нужен этому времени». Коротич его и сделал, а у Робы это не получилось бы: характер не тот. Виталий писал о Роберте очень точно: «Он был одним из тех людей, перед которыми никогда не хотелось, чтобы тебе было стыдно». Спасибо Виталию за то, что он поддерживал Роберта в последние годы, после операции – публиковал его стихи и издавал книги».

Немного о дочерях Роберта Ивановича. Екатерина Рождественская, старшая дочь, закончила МГИМО по специальности «Международные отношения», переводила с английского и французского языков художественную литературу. Потом стала фотохудожником, пятнадцать лет назад придумала свой первый фотопроект «Частная коллекция» – галереи фотопортретов наших современников в образах прошлого. Младшая дочь Ксения – журналист, тоже занимается фотографией, но как хобби и ни разу не выставляла свои работы.

Рождественский много делал для сохранения памяти великих поэтов. Он был председателем Комиссии по литературному наследию О. Э. Мандельштама, принимал непосредственное участие в его реабилитации, добился издания его двухтомника. Как председатель Комиссии по литературному наследию Марины Цветаевой добился открытия Дома-музея Цветаевой в Москве. Был председателем Комиссии по литературному наследию Владимира Высоцкого, составителем первой изданной в СССР в 1981 г. книги стихов Высоцкого, которую назвал «Нерв».

В 1993 г. подписал «Письмо сорока двух» – открытое обращение литераторов к Ельцину с требованием «закрыть все виды коммунистических и националистических партий, фронтов и объединений... все незаконные военизированные, а тем более вооружённые объединения».

Под конец жизни Рождественский написал книгу нежных и в то же время печальных стихов. В них было прощание со всеми, кто был ему дорог и кого он любил.

Тихо летят паутинные нити.  
Солнце горит на оконном стекле.  
Что-то я делал не так; извините:  
Жил я впервые на этой земле.  
Я её только теперь ощущаю.  
К ней припадаю. И ею клянусь...  
И по-другому прожить обещаю.  
Если вернусь...  
Но ведь я не вернусь.

У Рождественского образовалась опухоль мозга. Пришлось делать сложную операцию. Он писал до последних дней, угасая, когда у него оставалось уже совсем мало сил. Умер Роберт Иванович от инфаркта в 1994 г. в возрасте 62 лет. Алла Киреева скончалась 15 мая 2015 г. в возрасте 82 лет.

Семен Вайнблат

## 20 лет на сцене



В этом году исполняется 20 лет, как в нашем городе звучит голос Якова Фукса. И чаще всего это звучит в стенах Хеседа, где Яков поёт в хоре «Файерлех» еврейские песни, выступает на шаббатах, на праздниках волонтеров, отмечающих свой день рождения. А ещё Яше всегда рады в «Тёплых домах», которые расположены в разных районах Одессы.

Яша – тенор, и этим всё сказано, потому что во все времена тенора, избранники Божьи, являются любимцами публики. И в этом смысле Яша – не исключение. У Якова красивый тембр голоса, ему присущи лиризм и теплота.

Основу репертуара Якова составляют, в основном, песни и романсы в стиле ретро. Не случайно на первом фестивале «ретро-песни и романса», который проходил в сентябре 2013 г. в Окружном Доме офицеров, Яков стал лауреатом, и получил из рук С.Р. Гриневецкого в качестве награды картину.

Очень жаль, что в судьбу Якова, как и всех людей его поколения, вторглась война. Была эвакуация в 1941 г. в Батуми (отец был музыкантом-детдомовцем, игравшим в духовом оркестре моряков, музыкальной

была и мать, игравшая на фортепиано). С 1942 года Яков с матерью жили в Тбилиси. Отец погиб в Севастополе 10 июня 1942 г., о чём было написано в полученной семьёй похоронке.

В 1965 г. Яков с матерью приехал в Одессу, женился (кстати, в этом году у Якова и Муси Львовны 50 лет совместной жизни), окончил школу закройщиков. До выхода на пенсию в 2000 г. работал в ателье мод.

А музыка всегда была рядом, всегда согревала и исполнителя, и его слушателей. Дай Бог, чтоб так было долго!

Анна Розен



# Наша гостиная

Дорогие друзья! Обычно мы приходим в ваш дом, задаем вопросы, интересуемся делами, проблемами. Теперь вы стали нашими постоянными гостями, и на любые ваши вопросы — приятные и неприятные, сложные и простые — мы постараемся отвечать вам в уютной гостиной, которая будет регулярно открывать перед вами свои двери на страницах нашей газеты. Мы рады гостям, и вам всегда здесь окажут самый теплый прием.

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

Рубрику ведет Леонид Авербух

Остеохондроз позвоночника — хорошо известное и очень распространенное заболевание. Частота, с которой оно встречается (а по современной статистике жалоб на боли в спине значительно больше, чем жалоб на боли в животе и головные боли вместе взятых), в том числе, наверняка, и у наших читателей вызывает необходимость поговорить об этом подробнее.

Позвоночник — основа нашей опорно-двигательной системы. Он состоит из 32-34 позвонков, соединенных между собой хрящами, суставами и связками в 3-х верхних отделах — шейном, грудном и поясничном, и срастающихся



— в крестцовом и копчиковом отделах позвоночного столба. Между позвонками находятся межпозвоночные диски, состоящие из хрящевых клеток — хондроцитов, межклеточного волоконного вещества и основного вещества — хондроитинсульфата, которое задерживает воду в хряще. Именно он обеспечивает подвижность, эластичность и упругость позвоночника, его способность выдерживать физические нагрузки.

Остеохондроз позвоночника — это хронический дистрофический процесс, связанный с тем, что межпозвоночные диски перестают снабжаться влагой и питательными веществами в необходимом количестве, и вследствие этого начинают деформироваться и разрушаться. Возникают выпячивания краевых пластинок тел позвонков, межпозвоночные грыжи, разрастание остеофитов (т.н. шипов). При этом страдает и межпозвоночные суставы, развивается спондилоартроз.

Диски теряют свою роль амортизатора, уменьшается их высота, происходит сдавление проходящих через позвоночник нервных корешков (радикулопатия), сосудов, а иногда и спинного мозга. Именно с этим связаны болезненные ощущения, которые испытывают пациенты — радикулалгии, обычно квалифицируемые как радикулиты — чаще всего — пояснично-крестцовые, люмбаго, ишиас. Значительно реже они возникают в грудном отделе. Эти состояния хорошо известны многим.

В тяжелых случаях, особенно при вовлечении в процесс спинного мозга, эти изменения могут привести к параличам, расстройствам функции тазовых органов.

Остеохондроз — заболевание полиэтиологическое, т.е. вызывается многими причинами. Среди них в последнее время все большее значение придается наследственным факторам, что выражается во врожденных изменениях: дисплазии суставов, нарушении осанки из-за слабости мышц спины, избыточного веса, ожирения. Этому способствуют генетические особенности биохимических свойств хрящевой ткани,

вследствие чего межпозвоночные диски хуже переносят нагрузки и быстрее изнашиваются.

Шансы «заработать» это заболевание значительно повышаются рядом профессиональных факторов — тяжелым физическим трудом (горнорабочие, металлурги, лесорубы, трактористы, бульдозеристы, экскаваторщики), многочасовым автовождением, профессиональным спортом.

Вследствие этого группой максимального риска являются люди в наиболее активном возрасте 25-49 лет, а также, по контрасту, и люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Но в этих группах отмечаются начальные проявления заболевания. Что же касается лиц старшего возраста, то к 60-ти годам уже 80% из них испытывают постоянные боли в спине, причем 1/5 этих лиц страдает ограничением движений, а некоторые и вовсе вынуждены пользоваться инвалидными креслами.

При постановке диагноза врачам приходится исключать инфекционные и травматические поражения позвоночника, злокачественные новообразования, врожденные аномалии, менингит, заболевание почек, гинекологическую патологию и др.

Уточнить диагноз сегодня позволяет не только привычная рентгенография, но и компьютерная томография (КТ) и ядерно-магнитнорезонансная томография (ЯМРТ).

Возможность добиться обратного развития изменений в позвоночнике проблематична. Поэтому до недавнего времени медикаментозное лечение сводилось к применению препаратов, снимающих болевой синдром, и противовоспалительных средств. В последнее время появились средства, по утверждению рекламодателей, оказывающие воздействие на состояние хрящевой ткани, восстанавливающих их структуру и способность удерживать влагу.

Большая роль в лечении остеохондроза и его последствий отводится комплексу немедикаментозных воздействий, направленных на расширение двигательных возможностей пациента, которые включают мероприятия по снижению массы тела, лечебную гимнастику, мануальную терапию, физиотерапевтическое воздействие, бальнеотерапию, рефлексотерапию, массаж. При нарастающих симптомах сдавления спинного мозга, параличах и расстройствах тазовых органов может понадобиться нейрохирургическое вмешательство.

Исповедуя твердое убеждение о необходимости решать вопросы диагностики и лечения заболеваний только с участием специалистов, мы видим свою задачу в том, чтобы привести ряд установок по профилактике остеохондроза и осложнений при уже проявившихся признаках заболевания.

Так, в частности, очень важна хорошо известная установка о необходимости стоять, сидеть и ходить с выпрямленной спиной и избегать постоянной фиксированной позы, стоя или сидя. Полезно пользоваться стулом или креслом с высокой спинкой и подкладывать подушку позади талии. Ни в коем случае, садясь, не «падайте» в кресло или на диван.

При «стоячей» работе обязательно периодически давайте позвоночнику расслабиться, переступайте с ноги на ногу, посидите или полежите, походите, обопритесь о мебель или перила. Полезно использовать, в т.ч. и при земляных работах, инструменты с длинными ручками и черенками, это улучшает распределение нагрузки.

Здоровым, а тем более не вполне здоровым людям рекомендуется ношение обуви с низким и широким каблучком на мягкой эластичной подошве. К сожалению, элегантные дамские туфли на высоких «шпильках» способствуют возникновению значительных нарушений опорно-двигательной системы и, щадя эстетические пристрастия прекрасного пола, их можно допустить лишь в качестве вечерней «бальной» обуви.

При подъеме и переносе тяжестей следует избегать рывков и поворотов («скручивания») туловища, и

использовать силу рук и ног, а не спины, и, при возможности, пользоваться поясом штангиста.

При вождении автомобиля следует использовать ортопедическую подушку.

Кровать должна иметь эластичную, но достаточно жесткую поверхность. Рекомендуется при болях (но это решается индивидуально — методом проб и ошибок) подкладывать под затылок, а иногда и под колени, небольшую подушку. Уверенно советовать использовать рекламируемые специальные матрасы и подушки не решимся, но пробовать можно.

Опытные специалисты по лечебной физкультуре горячо рекомендуют ряд упражнений для различных ситуаций, позволяющих предупредить или значительно уменьшить болевые ощущения при остеохондрозе.

Так, при утренней зарядке, да и вечером тоже, полезно использовать два таких простых приема: лечь вниз лицом на пол, на жесткую подстилку, и вытянуть руки вдоль туловища, прижав лоб к полу. Затем оторвать руки от пола на 5-7 секунд. С передышками повторить упражнение несколько раз.

В течение дня целесообразно использовать другие два упражнения. Встаньте на левую ногу, а правую слегка приподнимите над полом, согнув в колене. Руки свободно опущены или за спиной. Легким прыжком поменяйте опорную ногу. Повторите 10-15 раз. Затем встаньте на правую ногу, а левой свободно покачивайте, как бы описывая круги. Сменяя положение ног, повторите упражнение несколько раз.

После тяжелого рабочего дня помогут избавиться от усталости и снять болевой синдром такие приемы: лягте на спину на пол перед креслом или диваном. Руки закиньте за голову и тыльными сторонами ладоней обопритесь о диван. Ноги согните в коленях, расслабьтесь. После этого, с усилием, приподнимите туловище и некоторое время оставайтесь в этом положении. Снова расслабьтесь и повторите упражнение не менее трех раз. Если не устали — можно больше, но не увлекайтесь чрезмерно. И, вообще, если какое-то из этих упражнений вызывает дискомфорт — не упорствуйте. Все индивидуально.



Если хочется принять обезболивающую таблетку (дома или на работе) попробуйте вместо этого сесть на стул, поднять вверх обе руки, затем согните их в локтях и разверните ладонями вперед, а затем, напрягая мышцы плечевого пояса и рук, сведите перед собой локти и ладони до соприкосновения 10-15 раз.

И, наконец, упражнения выходного дня. Станьте на четвереньки, держите спину прямо, слегка согните руки в локтях. В быстром темпе отрывайте поочередно руки от пола. Затем из того же исходного положения попеременно приподнимайте вместе левую руку и правую ногу, и наоборот.

Не увлекайтесь, но хорошо бы раз по 20 эти упражнения проделать. Одно важное замечание: пожилым женщинам перед выбором упражнений следует уточнить у врача, нет ли у них явлений остеопороза. Выберите те упражнения, которые удаётся выполнить без чрезмерных усилий и безболезненно. Не навредите себе!





**ТУРБОТА**  
*Про німців*  
В УКРАЇНІ

Проект  
"Уходящее поколение"

TREFFPUNKT МЕСТО ВСТРЕЧИ  
**DIALOG: ДИАЛОГ**

Програма підтримки Фонду EVZ  
**evz** STIFTUNG  
ERINNERUNG  
VERANTWORTUNG  
ZUKUNFT

## МАРУНЯ

В 1963 г. в специальном конструкторском бюро, где я работал, меня познакомили с сухощавым, подтянутым человеком: «Наш новый ведущий конструктор-электрик Марк Исаевич Дворницкий». После этого знакомства я называл его полным именем (ведь он был явно старше меня) всего несколько раз. Быстро отказавшись от отчества и миновав этап «Марк», я стал звать его Мариком, а потом, как придумали наши женщины, очень по-доброму – Маруней.

Он естественно и просто вошёл в нашу компанию, был безоговорочно принят её участниками, и вскоре все тоже стали называть его так – солидное «Марк» совершенно не подходило к этому живому, ироничному, «заводному» человеку.

Родился М.И. Дворницкий в 1927 г. в Одессе. Был единственным и, конечно, любимым ребёнком. Представляю себе тогдашнего неспортивного мальчика, прижимающего к тонкой шее скрипку – как многих одесских детей, родители наверняка пытались сделать из единственного сына музыканта.

В начале войны отец ушёл на фронт, а мать с Мариком уехали в эвакуацию. Пятнадцатилетним мальчишкой он начал работать на железнодорожном строительстве. Через некоторое время пришла «похоронка» на отца, и Марик решил отомстить за него. Прибавив год к своим шестнадцати с половиной (в той неразберихе с документами это было возможно), настоял и пошёл добровольцем.

На фронте этот недавний мальчик оказался среди взрослых мужчин, уже имевших фронтовой опыт. Сыновья некоторых из них были ровесниками либо даже старше Марика. Видимо, поэтому опытные солдаты берегли его, опекали, передавали свои навыки выживания в нечеловеческих условиях передовой. А порывистый мальчишка рвался в бой.

Марик показывал мне свою фронтовую фотографию, на которой бравый вояка всё равно не смотрелся взрослым, несмотря на лихо заломленную «кубанку» и наградную планку из двух колодок на груди.

Первое ранение было относительно лёгким, и он вскоре вернулся в строй. А второе было очень тяжёлым. Во время атаки рядом с Мариком разорвался снаряд, он потерял сознание, и его сочли убитым. Рота ушла вперёд, оставив тело своего бойца на поле боя, а матери вскоре сообщили, что её сын пал смертью храбрых.

К счастью, кто-то из похоронной команды, убравшей трупы, увидел, что один из лежавших бойцов начал подавать слабые признаки жизни. Марку оказали первую помощь, потом отправили в госпиталь, где долго боролись с осложнениями после тяжёлой контузии.

Вторая «похоронка», на этот раз на сына, оказалась для нервной системы матери непосильным испытанием. Когда через несколько месяцев лечения Марик инвалидом войны вернулся домой, она сначала его не узнавала – сказались два настолько сильных удара по её нервной системе, что женщина не выдержала. Последствия этой психической травмы с

годами усиливались, всерьёз осложнив жизнь им обоим на много лет.

Одна рука почти не слушалась, болела и часто кружилась голова. Но нужно было начинать жизнь заново – не только ради себя, но и ради матери, ответственность за которую лежала теперь на нём.

Среднее образование Марик заканчивал на подготовительных курсах для поступления в институт, с трудом вспоминая школьную программу. Одновременно с учёбой работал. Ходил в военной форме – ничего другого не было. В ней же успешно поступил в политехнический.

В большой коммунальной квартире на Баранова у них была одна комната. С

годами матери становилось всё хуже, стали возникать серьёзные бытовые и моральные проблемы. Конечно, привести в такую обстановку молодую жену было невозможно, как и нельзя было оставить мать одну. Поэтому Марик так и не женился. А когда после многих лет болезни мать умерла, он был сформировавшимся старым холостяком с большим количеством укоренившихся привычек и комплексов.

Проявлявшиеся внешне лёгкость общения, ироничность, контактность и живой одесский юмор были в значительной степени обманчивыми. В действительности это была защитная реакция раненого человека, который впускал посторонних в свой внутренний мир только после продолжительного общения и далеко не всех.

Будучи старше меня и моих друзей в среднем лет на десять, он зачастую вёл себя значительно раскованнее и непосредственнее, чем мы. Многие смешные случаи, связанные с этими его качествами, мы часто вспоминаем.

Однажды моя жена, войдя в одну из комнат нашей квартиры, увидела там сорокапятилетнего Марика и нашу шестилетнюю дочь, которые с радостными возгласами и раскрасневшимися лицами, оба одинаково увлечённо и самозабвенно, играли в футбол. Их совершенно не смущало, что мяч иногда летел в застеклённый буфет с «парадной» посудой и хрусталём – в азарте игры они этого не замечали, были одинаково счастливы и не сразу отреагировали на появление человека, так некстати помешавшего их увлекательному занятию.

Всё чаще донимала Марика гипертония, но это не мешало ему энергично принимать самое активное участие во всех наших шуточных проделках. Он выходил в соседнюю комнату, измерял давление, таблетку в рот – и вперёд, как ни в чём ни бывало танцую быстрый фокстрот или даже входивший в модную моду твист.

В нашей компании было принято использовать праздники не только как

поводы для застолья, но прежде всего как возможность повеселиться. Готовились шуточные выступления (как правило – в стихах), оды, частушки, хоровые поздравления, причём сам процесс подготовки обычно приносил всем даже больше положительных эмоций, чем исполнение.

Марик и тут был на высоте. Как-то перед празднованием по поводу Женского дня мы заранее разыграли (путём вытягивания свёрнутых бумажек), кого из женщин каждый из нас будет поздравлять. Выступление Маруни оказалось самым оригинальным. Улизнув на кухню, он быстро натянул на себя тайно выпрошенные у моей мамы длинные



цветные женские трико, вздохнул свои светлые волосы, надел очки и превратился в «месяе Трике в очках и рыжем парике» из «Евгения Онегина». Упав на колени перед объектом своего поздравления Риммой, он стал петь ей любовные куплеты из этой оперы: «Ви роза, ви роза...». Помню о с т р о у м н о е чередование слов «Лямур» (любовь) – «Римуль (Римма)»; весь текст был

рифмованный и очень смешной. Все долго хохотали, аплодировали, а Марик заслужил титул «лучший дамский угодник».

Не только в нашей компании, но и на работе относились к нему очень хорошо, несмотря на «взрывной» характер. Женщины, как водится, постоянно пытались найти ему спутницу жизни. Если такие попытки бывали не очень «любовными», они иногда имели более или менее длительное продолжение, но ни разу не окончились желаемым результатом – рано или поздно у Маруни находилась для этого причина, с помощью которой он оправдывал в наших глазах свою нерешительность.

Понимая необходимость упорядочить жизнь и создать семью, Марик одновременно продолжал этого бояться. С удовольствием возился и играл с нашими детьми, делал им подарки и радовался этому не меньше, чем они.

Помню, с каким азартом он с моей дочерью стрелял в Аркадии в тире, потратив много денег, чтобы выиграть для неё приз – куклу. Её стоимость была значительно меньше затрат на стрельбу, но для Марика было важно доставить ребёнку удовольствие.

Одно время Марик встречался с женщиной, с подростком-сыном которой у него сразу установились хорошие отношения, продолжавшиеся довольно долго после того, как Марик и его мать расстались. Через несколько лет после смерти Маруни этот уже взрослый мужчина пришёл к нам, чтобы узнать, где похоронен Марик, и говорил о нём много хорошего.

Когда дочь родила нам внука, моя машина была на длительном капитальном

ремонте. Узнав об этом событии, Марик сразу вынул из кармана ключи от своего «Запорожца», протянул их мне и сказал: «Бери машину уже сегодня, а доверенность оформим завтра – тебе сейчас колёса нужнее, чем мне».

Два с лишним месяца я ежедневно мотался то за грудным молоком, то в больницу, то за врачом, каждый раз мысленно благодаря Маруню.

К 45-летию Победы было принято правительственное решение об улучшении квартирных условий инвалидов войны, и Марику была выделена однокомнатная квартира в новом доме на Таировском массиве. Мы все жили в центральной части города, были уже немолоды и понимали, что часто навещать его там не сможем.

А необходимость этого становилась всё более явной – он стал часто болеть. Вскоре ему пришлось уволиться – конструкторской работы становилось всё меньше, а здоровье подводило всё чаще. В центр города, на Баранова, мы без проблем забегали к нему после работы, а частые поездки на Таировский массив были для нас нереальными.

Я подготовил аргументированное письмо руководства нашего СКБ на имя тогдашнего председателя горисполкома В. Симоненко с просьбой о замене выделенной квартиры на такую же в центре. Начальник СКБ В. Свириденко очень хорошо относился к Марику. Давно близко знакомый с мэром по их общему альпинистскому прошлому, он согласился попытаться решить с ним эту проблему, считая это вполне реальным.

Однако Маруня категорически отказался: «Хочу жить в новом доме со всеми удобствами, которых я был всегда лишён!». Никакие уговоры не помогали, и в самом начале девяностых мы вместе с сотрудниками отдела, где работал Марик, перевезли его на Ильфа и Петрова.

Первое время он радовался, как ребёнок, обустроившись на новом месте и с удовольствием нам об этом рассказывал. Но вскоре состояние стало резко ухудшаться, усилилась гипертония. Потом стало трудно ходить, замедлились реакции, появились слабость, головокружение. Дальше – хуже: быстрыми темпами развивался склероз (видимо, сказывались и контузия, и наследственность по линии матери).

Последние месяцы были очень тяжёлыми. Умер Марик в декабре 1995 г., прожив чуть больше 68 лет.

При оценке людей и выборе друзей для меня никогда не имела никакого значения национальность. Но когда приходилось слышать, что евреи воевали исключительно на ташкентском фронте, я приводил в пример не только четырёх моих дядей и отца жены – участников боевых действий, двое из которых погибли, а трое стали инвалидами, но и Маруню, его отца и судьбу матери.

У М. И. Дворницкого нет никаких родственников, ушли из жизни многие друзья. Пусть этот очерк будет поводом для всех нас вспомнить добрым словом этого не очень счастливого хорошего человека.

Михаил Гаузнер



# Н а м ё т а н н ы й      г л а з      Георгий Толубенко



Если бы у Коли и Оли спросили в тот день: «Какой самый короткий месяц в году?» — они бы, не задумываясь, ответили: «Медовый». Только через четыре месяца после его начала, когда у Оли, наконец, впервые возникла потребность в платье (во всяком случае, в выходном), они с Колей вышли из своей комнаты в общежитии, держа в руках отрез крепдешина, купленный молодым на свадьбу в складчину всеми студентами и преподавателями родного техникума, и направились к дамскому портному Перельмутеру.

В тот день Коля точно знал, что его жена — самая красивая женщина в мире, Оля точно знала, что ее муж — самый благородный и умный мужчина, и оба они совершенно не знали дамского портного Перельмутера, поэтому, не задумываясь, нажали кнопку его дверного звонка.

— А-а!.. — закричал портной, открывая им дверь. — Ну, наконец-то! — закричал этот портной, похожий на композитора Людвиг ван Бетховена, каким гениального музыканта рисуют на портретах в тот период его жизни, когда он сильно постарел, немного сошел с ума и сам уже оглох от своей музыки.

— Ты видишь, Римма? — продолжал Перельмутер, обращаясь к кому-то в глубине квартиры. — Между прочим, это клиенты! И они все-таки пришли! А ты мне еще говорила, что после того, как я четыре года назад сшил домашний капот для мадам Лисогорской, ко мне уже не придет ни один здравомыслящий человек!

— Мы к вам по поводу платья, — начал Коля. — Нам сказали...

— Слышишь, Римма?! — перебил его Перельмутер. — Им сказали, что по поводу платья — это ко мне. Ну слава тебе, Господи! Значит, есть еще на земле нормальные люди. А то я уже думал, что все пошло с ума. Только и слышно вокруг: «Карден!», «Диор!», «Лагерфельд!»... Кто такой этот Лагерфельд, я вас спрашиваю? — кипятился портной, наступая на Колю. — Подумаешь, он одевает английскую королеву! Нет, пожалуйста, если вы хотите, чтобы ваша жена в ее юном возрасте выглядела так же, как выглядит

сейчас английская королева, можете пойти к Лагерфельду!..

— Мы не можем пойти к Лагерфельду, — успокоил портного Коля.

— Так это ваше большое счастье! — в свою очередь успокоил его портной. — Потому что, в отличие от Лагерфельда, я таки действительно могу сделать из вашей жены королеву. И не какую-нибудь там английскую! А настоящую королеву красоты! Ну, а теперь за работу... Но вначале последний вопрос: вы вообще знаете, что такое платье? Молчите! Можете не отвечать. Сейчас вы мне скажете: рюшечки, оборочки, вытачки... Ерунда! Это как раз может и Лагерфельд. Платье — это совершенно другое. Платье, молодой человек, это прежде всего кусок материи, созданный для того, чтобы закрыть у женщины все, на чем мы проигрываем, и открыть у нее все, на чем мы выигрываем. Понимаете мою мысль? Допустим, у дамы красивые ноги. Значит, мы шьем ей что-нибудь очень короткое и таким образом выигрываем на ногах. Или, допустим, у нее некрасивые ноги, но красивый бюст. Тогда мы шьем ей что-нибудь длинное. То есть закрываем ей ноги. Зато открываем бюст, подчеркиваем его и выигрываем уже на бюсте. И так до бесконечности... Ну, в данном случае, — портной внимательно посмотрел на Олю, — в данном случае, я думаю, мы вообще ничего открывать не будем, а будем, наоборот, шить что-нибудь очень строгое, абсолютно закрытое от самой шеи и до ступней ног!

— То есть как это «абсолютно закрытое»? — опешил Коля. — А... на чем же мы тогда будем выигрывать?

— На расцветке! — радостно воскликнул портной. — Эти малиновые попугайчики на зеленом фоне, которых вы мне принесли, по моему, очень симпатичные! — И, схватив свой портняжный метр, он начал ловко обмерять Олю, что-то записывая в блокнот.

— Нет, подождите, — сказал Коля, — что-то я не совсем понимаю!.. Вы что же, считаете, что в данном случае мы уже вообще ничего не можем открыть? А вот, например, ноги... Чем они вам не нравятся? Они что, по-вашему, слишком тонкие или слишком толстые?

— При чем здесь... — ответил портной, не отрываясь от работы. — Разве тут в этом дело? Ноги могут быть тонкие, могут быть толстые. В конце концов, у разных женщин бывают разные ноги. И это хорошо! Хуже, когда они разные у одной...

— Что-что-что? — опешил Коля.

— Может, уйдем отсюда, а? — спросила у него Оля.

— Нет, подожди, — остановил ее супруг. — Что это вы такое говорите, уважаемый? Как это — разные?! Где?!

— А вы присмотритесь, — сказал портной. — Неужели вы не видите, что правая нога у вашей очаровательной жены значительно более массивная, чем левая. Она... более мускулистая...

— Действительно, — присмотрелся Коля. — Что это

значит, Ольга? Почему ты мне об этом ничего не говорила?

— А что тут было говорить? — засмутилась та. — Просто в школе я много прыгала в высоту. Отстаивала спортивную честь класса. А правая нога у меня толчковая.

— Ну вот! — торжествующе вскричал портной. — А я о чем говорю! Левая нога у нее нормальная. Человеческая. А правая — это же явно видно, что она у нее толчковая. Нет! Этот дефект нужно обязательно закрывать!..

— Ну допустим, — сказал Коля. — А бюст?

— И этот тоже.

— Что — тоже? Почему? Мне, наоборот, кажется, что на ее бюсте мы можем в данном случае... это... как вы там говорите, сильно выиграть... Так что я совершенно не понимаю, почему бы нам его не открыть?

— Видите ли, молодой человек, — сказал Перельмутер, — если бы на моем месте был не портной, а, например, скульптор, то на ваш вопрос он бы ответил так: прежде чем открыть какой-либо бюст, его нужно как минимум установить. Думаю, что в данном случае мы с вами имеем ту же проблему. Да вы не расстраивайтесь! Подумаешь, бюст! Верьте в силу человеческого воображения! Стоит нам правильно задрапировать тканью даже то, что мы имеем сейчас, — и воображение мужчин легко дорисует под этой тканью такое, чего мать-природа при всем своем могуществе создать не в силах. И это относится не только к бюсту. Взять, например, ее лицо. Мне, между прочим, всегда было очень обидно, что такое изобретение древних восточных модельеров, как паранджа...

— Так вы что, предлагаете надеть на нее еще и паранджу? — испугался Коля.

— Я этого не говорил...

— Коля, — сказала Оля, — давай все-таки уйдем.

— Да стой ты уже! — оборвал ее муж. — Должен же я, в конце концов, разобраться... Послушайте... э... не знаю вашего имени-отчества... ну, с бюстом вы меня убедили... Да я и сам теперь вижу... А вот что если нам попробовать выиграть ну, скажем, на ее бедрах?

— То есть как? — заинтересовался портной. — Вы что же, предлагаете их открыть?

— Ну зачем, можно же, как вы там говорите, подчеркнуть... Сделать какую-нибудь вытачку...

— Это можно, — согласился портной. — Только сначала вы мне подчеркнете, где вы видите у нее бедра, а уже потом я ей на этом месте сделаю вытачку. И вообще, молодой человек, перестаньте морочить мне голову своими дурацкими советами! Вы свое дело уже сделали. Вы женились. Значит, вы и так считаете свою жену самой главной красавицей в мире. Теперь моя задача — убедить в этом еще хотя бы нескольких человек. Да и вы, барышня, тоже — «пойдем отсюда, пойдем!» Хотите быть красивой — терпите! Все. На сегодня работа закончена. Примерка через четыре дня.

Через четыре дня портной Перельмутер встретил Колю и Олю прямо на лестнице. Глаза его сверкали.

— Поздравляю вас, молодые люди! — закричал он. — Я не спал три ночи. Но, знаете, я таки понял, на чем в данном случае мы будем выигрывать. Кроме расцветки, естественно. Действительно на ногах! Да, не на всех. Правая нога у нас, конечно, толчковая, но левая-то — нормальная. Человеческая! Поэтому я предлагаю разрез. По левой стороне. От середины так называемого бедра до самого пола. Понимаете? А теперь представляете картину: солнечный день, вы с женой идете по улице. На ней новое платье с разрезом от Перельмутера. И все радуются! Окружающие — потому что они видят роскошную левую ногу вашей супруги, а вы — потому что при этом они не видят ее менее эффектную правую! По-моему, гениально!

— Наверное... — кисло согласился Коля.

— Слышишь, Римма! — закричал портной в глубину квартиры. — И он еще сомневается!..

Через несколько дней Оля пришла забирать свое платье уже без Коли.

— А где же ваш достойный супруг? — спросил Перельмутер.

— Мы расстались... — всхлинула Оля. — Оказывается, Коля не ожидал, что у меня такое количество недостатков.

— Ах вот оно что!.. — сказал портной, приглашая ее войти. — Ну и прекрасно, — сказал этот портной, помогая ей застегнуть действительно очень красивую и очень идущее ей платье. — Между прочим, мне этот ваш бывший супруг сразу не понравился. У нас, дамских портных, на этот счет наметанный глаз.

Подумаешь, недостатки! Вам же сейчас, наверное, нет восемнадцати. Так вот, не попрыгаете годик-другой в высоту — и обе ноги у вас станут совершенно одинаковыми. А бедра и бюст... При наличии в нашем городе рынка «Привоз»... В общем, поверьте мне, через какое-то время вам еще придется придумывать себе недостатки. Потому что, если говорить откровенно, мы, мужчины, женскими достоинствами только любуемся. А любим мы вас... я даже не знаю за что. Может быть, как раз за недостатки. У моей Риммы, например, их было огромное количество. Наверное, поэтому я и сейчас люблю ее так же, как и в первый день знакомства, хотя ее уже десять лет как нету на этом свете.

— Как это нету? — изумилась Оля. — А с кем же это вы тогда все время разговариваете?

— С ней, конечно! А с кем же еще? И знаете, это как раз главное, что я хотел вам сказать про вашего бывшего мужа. Если мужчина действительно любит женщину, его с ней не сможет разлучить даже такая серьезная неприятность как смерть! Не то что какой-нибудь там полусумасшедший портной Перельмутер... А Римма, я правильно говорю? Слышите, молчит. Не возражает... Значит, я говорю правильно...





## Осенние еврейские праздники в Измаиле

К проведению осенних еврейских праздников в Измаильском филиале БФ «Хесед Шаарей Цион» подготовились заблаговременно. Подготовка включала: тематическую беседу с детьми о Рош-а-Шана, чтение поздравительных стихов, прослушивание песен. Для пожилых людей дети изготовили яркие открытки-поздравления.

Накануне праздника Суккот дети проявили свои способности при изготовлении миниатюрных шалашей, придерживаясь необходимых требований для их постройки (на уровне детского восприятия). Они с энтузиазмом и радостью оформляли атрибуты для ролевой игры «Четыре вида растений». На символические колпаки были прикреплены нарисованные детьми изображения этрога, лулава, адаса и арава. А во время весёлого хоровода закрепились знания о том, что каждое растение соответствует определенному типу людей, а вместе они символизируют единство нации.

Поучительной стала инсценировка «Суккот в лесу». Ребята, выбрав по желанию персонажей сказки (мягкие игрушки), стали героями сказки. Кроме того, они участвовали в познавательной беседе о значимости даров земли, восхваляя её щедрость в дни сбора урожая.

За праздничным столом детей угощали душистым мёдом, спелыми яблочками и сладким виноградом.

Проведённые мероприятия расширили знания детей и оставили в их душах и памяти позитивный след о праздниках и традициях еврейского народа.

Для взрослых клиентов в клубе Хеседа широко отметили Новый год. Праздничную программу подготовил волонтер клуба Юрий Кац. Были дружно исполнены праздничные песни и пляски, а Виктор Гаврильченко прочитал свои стихи, посвящённые осенним праздникам.

Встреча Нового года прошла в теплой, дружественной обстановке в соответствии с обычаями и традициями еврейского народа.

Ирина Баткилина

## Обучающий семинар

Обычно в сентябре начинается учебный год. Руководство Хеседа поддержало эту традицию и провело обучающий семинар, по программе «Уход на дому». В процессе работы обычно накапливаются вопросы, которые могут помочь разрешить только специалисты.

Работа с пожилыми людьми и инвалидами требует особого подхода и навыков, именно такие специалисты и были приглашены для обучения и повышения квалификации социальных работников и специалистов по социальной работе.

К сожалению, падения наших клиентов не редкость. Их результатом часто бывают переломы шейки бедра. Очень важно знать и уметь вовремя оказать правильную помощь в реабилитации. Врач лечебной физкультуры Виктор Горешник очень подробно

рассказывал о методах, которыми должен пользоваться соцработник, помогая нашему клиенту поворачиваться, садиться, ложиться, передвигаться после операции или в период сращения костей без оперативного вмешательства.



и понять, как это сложно. Кроме этого, они учились правильно распределять нагрузку при подъеме клиента. Обычно после травмы пожилые люди испытывают не только физическую боль и ограничения подвижности. Один из основных факторов – депрессивное состояние, которое нельзя допустить, иначе никакая реабилитация не поможет восстановиться.

Не обошлось и без практических занятий, в которых участвовали социальные работники, желающие на себе испытать и понять, как это сложно. Кроме этого, они учились правильно распределять нагрузку при подъеме клиента. Обычно после травмы пожилые люди испытывают не только физическую боль и ограничения подвижности. Один из основных факторов – депрессивное состояние, которое нельзя допустить, иначе никакая реабилитация не поможет восстановиться.

Моральная поддержка таких людей, вера в их силу воли — важнейшие элементы, о которых рассказала психолог Инна Пенова. Имея многолетний опыт в этом направлении, Инна дала много полезных советов, которые найдут широкое применение в практике общения. Очень важными и полезными оказались информация и демонстрация продукции фирмы TENA. Представители фирмы-производителя Дмитрий Демчук и Оксана Бабич подробно рассказывали, как подготовить к использованию подгузник, как верно подобрать его размер и правильно надеть, чтобы все функции этой продукции были выполнены качественно.

Эту полезную информацию с большим интересом слушал весь коллектив Хеседа, работа которого направлена на улучшение качества жизни наших клиентов.

Участники семинара очень благодарны всем организаторам этого мероприятия, которое дает возможность пополнить свои знания и приносить еще большую пользу клиентам БФ «Хесед Шаарей Цион».

Ирина Низина

## Гигиеническая продукция, используемая программой «Медицина»

Инконтиненция, слабость мочевого пузыря, недержание мочи проявляются у людей разного возраста — от детей до пожилых людей, независимо от пола или социального положения. Это состояние является симптомом или следствием различных заболеваний и имеет множество форм. Данная проблема делает жизнь большинства людей сложной и даже невыносимой. Люди, страдающие недержанием, часто отказываются от общественной жизни, путешествий, боятся выйти из дома, потому что стыдятся своего недуга. Они боятся, что не успеют вовремя дойти до туалета, или будут не в состоянии найти его в новых местах.

Для того, чтобы им помочь, существует множество способов: прием лекарств, оперативное вмешательство, комплекс физических тренировок и др. Однако наиболее простым и эффективным является использование специальной гигиенической продукции, позволяющей сохранять высокое качество жизни.

Поэтому представляем информацию об ассортименте, правилах подбора и использования высококачественной гигиенической продукции ТМ TENA шведской компании SCA Hygiene Products. Каждый день все больше и больше людей приходят к выводу, что недержание не мешает им вести полноценную и активную жизнь. И это благодаря тому, что они почувствовали

преимущества использования продукции марки TENA.

По программе «Медицина» Хесед закупает следующие гигиенические средства:

### 1. Подгузники для взрослых

Используются при тяжелой форме недержания в период ухода за людьми, прикованными к постели.

Существует три размера «дневных» подгузников TENA Slip Plus (6 капель): (обхват бедер 56-85 см.); (обхват бедер 73-122 см.); (обхват бедер 92-144 см).

Дышащая поверхность подгузников позволяет воздуху циркулировать, предотвращая перегревание и снижая риск появления раздражений и пролежней, особенно в области бедер, тазовых костей и крестца. Двойной слой быстро впитывает влагу и надежно удерживает жидкость. Система нейтрализации позволяет устранять неприятный запах. Анатомическая форма обеспечивает плотное облевание, комфорт и защиту от протеканий. По всей поверхности идет полоса, выполняющая роль индикатора наполнения (при наполнении подгузника индикатор меняет цвет).

### 2. Впитывающие простыни

Для дополнительной защиты постельного белья, кровати, инвалидного

кресла и других поверхностей рекомендуется использовать впитывающие простыни. Они эффективны и функциональны при уходе как за взрослыми, так и за маленькими детьми.

### 3. Косметика по уходу за кожей

Профессиональная косметика предназначена для очищения всего тела и ежедневного гигиенического ухода за людьми, столкнувшимися с недержанием.

**Влажные полотенца.** Не содержат спирта, поэтому не раздражают кожу;

пропитаны средством, позволяющим мягко очищать и увлажнять кожу, устраняя поверхностные загрязнения.

**Моющий крем** — эмульсия для мягкого очищения, восстановления и защиты даже самой чувствительной кожи. Заменяет мытье водой с мылом, не требуя ополаскивания.

В ассортименте компании, кроме перечисленных средств, имеются:

1. Урологические прокладки для женщин TENA Lady.
2. Урологические прокладки для мужчин Tena for Men.
3. Подгузники-трусики TENA Pants.

Дмитрий Демчук

## Новости Одессы, Украины, мира

Начались работы по ремонту Тешиного моста. Предусмотрено усиление его конструкций и подпорных стен, строительство новой подпорной стены. Работы планируется завершить до конца года.

Одессит Константин Павленко стал победителем чемпионата мира в Италии по скалолазанию.

Театр «Маски – Шоу», которому на днях исполнилось тридцать лет, отметит свой юбилей всеукраинскими гастролями.

На Екатерининской улице появилась бронзовая скульптура «Дама с курами».

В Одессу из Германии прибыли две 40-тонные фуры с гуманитарной медицинской помощью.

В Одессе прошёл международный литературный фестиваль, в котором приняли участие писатели из 14 стран мира.

Одесская областная детская больница получит 19 млн. грн. на оборудование для реанимации.

В Горсаду на «подкове», где раньше росло дерево влюбленных, появился первый в городе интерактивный памятник «Одесское время». Он выполнен в виде поворотных двухметровых часов, вокруг которых расположены известные одесские персонажи.

В сентябре в Одесской области нашли 76 пропавших без вести людей.

В городе начали подборку новых моделей мусорных контейнеров. Эти современные ёмкости всегда будут закрытыми, и запах не будет распространяться.

В Одесской национальной академии связи прошло торжественное открытие нового учебного года в «Университете третьего возраста», студентами которого стали 150 пожилых одесситов.

Одесситы завоевали пять медалей Кубка мира по Джу-джитсу.

Одесский порт планирует увеличить перевалку зерновых более чем в 2 раза.

Новую военную версию легкого самолета V1 «Дельфин» представил Одесский авиационный завод.

Поступления в местные бюджеты Одесской области выросли на 44%.

В Одессе прошёл Международный фестиваль классической музыки «Золотые скрипки». В нём выступили музыканты из Австрии, Италии, Швейцарии, Финляндии, России, Бельгии, США и Израиля.

В Одессе начался международный Черноморский транспортный форум.



## Точка опоры

В феврале 2014 года я гостил у приятеля в Ростове, портовом немецком городе, расположенном на Балтийском море. На следующий день после моего приезда немецкое телевидение начало показывать документальные кадры разгрома гитлеровских войск под Сталинградом. Передача была приурочена к 71-й годовщине этого эпохального события, о котором в Германии не забывают никогда.

По ходу передачи ведущий брал интервью у бывших солдат и офицеров нацистского вермахта, участников сражения за Сталинград. Тем, кто давали эти интервью, было уже по 90 и более лет. Но, рассказывая о пережитом, выглядели они довольно бодро.

После каждого интервью на экране появлялись груды искореженного металла, перевернутые артиллерийские орудия, подбитые танки и руины сталинградских домов, мимо которых брели толпы немецких солдат. Они шли сдаваться в плен.

Вид гитлеровцев был ужасным. Закутанные в одеяла и в женские платки, небритые, с черными обмороженными лицами, они шли, потеряв не только воинский, но и человеческий облик.



И тут же под закопченными скелетами домов, на грудях битого кирпича или на перевернутых снаряжных ящиках сидели советские бойцы. Одни хлебали из котелков суп, другие, поев, дымили самокрутками и, оживленно беседуя о вчерашних боях, не обращали никакого внимания на бредущих мимо немцев.

Стоял зимний солнечный день. И в тишине этого ослепительно морозного дня, после грохота ожесточенных боев, слышен был лишь хруст снега под ногами нескончаемого немецкого шествия.

А потом на экране появились сборные пункты, где немцы, построившись в колонны, под конвоем советских солдат, брели уже куда-то за Волгу, в лагеря для военнопленных...

Человек, привлечший на экране телевизора мое внимание, говорил о годах, проведенных в советском плену. Звали его Вальтер Кох. В разгромленной под Сталинградом армии фельдмаршала Паулюса он был солдатом. За годы плена выучил русский язык. И, рассказывая о жизни в плену, говорил то по-немецки, то по-русски.

Жил он в городе Варнемюнде, где в 1961 году мне, в составе экипажа одесских моряков, довелось принимать на верфи «Варноверф» построенный для Черноморского пароходства теплоход «Устилуг».

Но не знанием русского языка, не городом, где я принимал участие в приемке нового судна, заинтересовал меня бывший гитлеровский солдат. В памятные дни февраля 1943 года, когда весь мир облетела весть о разгрома гитлеровских войск под Сталинградом, он, раненый, обмороженный, попав в плен, нуждался в срочном переливании крови. А кровь у него была какой-то редкой группы. И умер бы он в лагерьном лазарете, если бы не начальница этого лазарета, капитан медицинской службы Красной Армии Эсфирь Григорьевна Левина. Именно у нее оказалась нужная умиравшему гитлеровскому солдату эта группа крови, которую она ему и дала.

И вот, услышав рассказ этого человека, я захотел встретиться с ним и поговорить.

Варнемюнде рядом с Росток. Двадцать минут езды на электричке. И утром следующего дня я уже был в знакомом мне городе.

В телефонном справочнике, висевшем на цепочке в первой попавшейся телефонной будке, я нашел нужный мне номер. Позвонив и услышав голос Вальтера Коха, я сказал, что, увидев его по телевизору и заинтересовавшись его рассказом о спасшей его еврейке, будучи сам евреем, пережившем гетто и концлагерь, я хотел бы с ним встретиться.

Я боялся, что он откажется от встречи. Никто сегодня не любит подозрительных телефонных звонков и незнакомых людей. Но он согласился и назвал адрес.

И вот я сижу в небольшой уютной квартире. Из окна виден порт и стоящие у причалов суда. Хозяин, большой, грузный человек, еле передвигаясь по комнате, разлил по чашечкам кофе, сказал, что, услышав по телефону русскую речь, обрадовался. Живет одиноко. На улице почти не выходит. И не то что по-русски, по-немецки не с кем поговорить. Покупки делает ему соседская девочка. Но она не разговорчива. Положит у дверей пакет с продуктами и убегает.

Сказал, что ему 92 года. Жена давно умерла. Единственный сын живет в Берлине. Вернувшись из плена в Германию, в родной Росток, стал работать на судостроительном заводе переводчиком. А выйдя на пенсию, перебрался сюда, в Варнемюнде. Город небольшой, курортный, не такой шумный, как Росток.

Допив свой кофе, он спросил:

— Так чем вас заинтересовало мое интервью?

Я ответил, что, когда услышал о врачевательке, лечившей немецких пленных, мне стало интересно, как складывались у нее с ними отношения, и известна ли ему ее дальнейшая судьба?

Он снял очки, протер их кусочком замши и поправил скатерть.

Когда он стал рассказывать о лагерьном лазарете, глаза его за стеклами очков наполнились слезами. Чтобы скрыть волнение, он встал и начал ходить по комнате. Потом пошел в спальню, принес фотоальбом и, вынув из него фотографию, протянул мне:

— Это она.

Я увидел молодую женщину в форме капитана медицинской службы Красной

Армии. На плечах ее шинели серебрились узкие погоны. Такие погоны носили тогда военные врачи.

У нее были большие выразительные глаза. И эти глаза смотрели вопросительно и тревожно, проникая в самую душу.

Присев к столу, Вальтер Кох снова протер очки.

— Она свободно говорила по-немецки. Наверно, поэтому и прислали ее к нам. Была улыбчива, добра. Но главное, несмотря на то, что мы принесли неимоверные страдания ее народу, спасала нам жизни.

Он вздохнул и долго молчал. Потом продолжил:



— Но были среди нас и те, для кого она была просто «юде». Даже после Сталинградского кошмара, видя, к какому краху привел их Гитлер, они не могли сбросить груз фашистской идеологии. Это были те, кто с приходом Гитлера к власти громили еврейские магазины и жгли синагоги.

Отравленные геббельсовской пропагандой, они и в плену, поняв, что никто не собирается их расстреливать, а наоборот, пытаются вернуть их к жизни, ненавидели все, что не укладывалось в их пропитанном фашизмом мозгу.

Взяв у меня фотографию, он бережно положил ее в альбом и улыбнулся:

— От нее исходило какое-то особое очарование. Она могла лечить одной улыбкой. В лазарете работал и немецкий врач. Тоже пленный. Когда он подходил ко мне, от одного его нахмуренного лица становилось плохо. Но когда подходила она... Помогала ей пожилая русская медсестра. Она мне как-то сказала, что у Эсфири Григорьевны в Киеве, в Бабьем Яру, была расстреляна вся семья. Я был потрясен. Зная это, она дала мне свою кровь!..

Он замолчал, теребя бахромку скатерти. Потом встал, пошел на кухню, и я слышал, как он пил там воду. Вернувшись в комнату, постоял немного у окна, снова сел к столу и хриплым от волнения голосом продолжил:

— Вернувшись из плена, я пошел работать на Ростокский судостроительный завод. Сначала простым рабочим. Но завод стал строить для Советского Союза суда, и нужны были переводчики. В ГДР были курсы русского языка, и по вечерам на этих курсах я стал совершенствовать язык, основы которого познал в плену. Так я стал официальным переводчиком. Но когда заговоривал с приезжавшими на приемку судов советскими моряками из Ленинграда или из Одессы о моей спасительнице, все они старались уйти от этого разговора. Советские люди боялись провокаций. Впрочем, вам это известно.

## Аркадий Хасин

Я кивнул. Эта система была мне хорошо знакома.

— Да, так вот. Я мечтал переписываться с Эсфирью Григорьевной. Но не знал ее адреса. В какие только советские инстанции не обращался! Но отовсюду получал уклончивые ответы. Советские власти были против переписки советских людей с иностранцами. Я это понимал, но продолжал ее искать. И нашел! Через Международный Красный Крест. Она жила в Киеве, на улице Красноармейской. Я стал посылать ей письмо за письмом. Но ни на одно не получал ответа. И лишь во времена горбачевской перестройки получил от нее письмо. В письме была фотография, которую я вам показал.

На ней она точно такая, какой я знал ее в 1943 году. Она призналась, что боялась мне писать. Я пригласил ее в гости. Выслал приглашение. Но, сославшись на нездоровье, она отказалась приехать. Тогда я поехал в Киев. Но — опоздал. Накануне моего приезда она умерла...

Он замолчал. Я тоже молчал и ждал, пока он успокоится, и у него перестанут дрожать руки.

Вдруг он улыбнулся:

— А с моим сыном произошло вот что. Я много рассказывал ему о своей спасительнице. Рассказывал о трагедии еврейского народа в годы Второй мировой войны. Сын поступил в Берлинский университет, на исторический факультет. Будучи студентом, ездил в бывшие лагеря смерти — Освенцим, Дахау, Майданек, Бухенвальд. Находил людей, переживших фашистский кошмар. Переписывался с музеем Еврейской катастрофы в Иерусалиме «Яд ва Шем». А потом — принял иудаизм.

Как-то я был в Берлине. Зашел к нему. Жена говорит: «Он в синагоге». Пошел туда. Смотрю, мой Петер среди молящихся. На голове кипа. На плечах талес. Когда вышли из синагоги, я спросил: «Ты знаешь, какой сейчас в Германии всплеск антисемитизма? Не бойшься?» Он помолчал и ответил: «Тебе спасла жизнь еврейка. Она твоя точка опоры. Я тоже нашел опору в мужестве и жизнестойкости этого народа».

Вальтер Кох снова снял очки, протер и в раздумье сказал:

— Наверно, это зов крови Эсфири Григорьевны...

Когда я от него ушел, было уже темно. До электрички на Росток было минут тридцать, и я свернул к морю. После всего услышанного мне нужно было остыть.

Я вышел к порту и остановился на пригорке, придерживая шапку, чтобы ее не сорвал ветер. Море шумело пенными раскатами волн. По ним, дымясь, пробегал луч маяка.

Глянув на часы, я заторопился на вокзал. А пройдя несколько шагов, оглянулся на маяк. Его захлестывали волны. Но наперекор стихии маяк светил и светил, посылая в бушующий мрак свой яркий свет, предупреждая захваченные штормом в море суда о близости береговых скал...

## Как-то ко мне во двор зашел пес...

«Как-то ко мне во двор зашел усталый пес. Судя по ошейнику и откормленному животу, он жил в доме, и о нем хорошо заботились. Пес спокойно приблизился ко мне, и я потрепал его по загривку. Он засеменил за мной и вошел в дом. Медленно пересек прихожую, свернулся калачиком в углу гостиной и уснул. Через час он встал и подошел к двери. Я выпустил его.

На следующий день он опять был у меня во дворе, «поздоровался» со мной, снова зашел в дом, занял тот же угол в гостиной и опять спал около часа.



Так продолжалось несколько дней подряд.

Мне стало любопытно, и я приколол к его ошейнику записку: «Хотелось бы узнать, кто хозяин этого замечательного милого песика, и знаете ли Вы, что почти каждый день он приходит ко мне домой поспать?» На следующий день пес пришел с ответной запиской, приколотой к ошейнику: «Он живет в доме с шестью детьми, причем двоим даже трех лет не исполнилось. Он просто пытается выспаться. Можно с ним завтра тоже приду?»





## Шахматная гордость Одессы

Для одесских шахмат 2016 год является более чем знаменательным: восемьдесят лет назад команда одесских школьников после длительных отборочных соревнований, проходивших на огромной территории Советского Союза впервые вошла в финал Всесоюзного первенства и, развивая успех, в напряжённой борьбе, опередив команды Москвы, Ленинграда, Ростова, одержала сенсационную победу в столь выдающемся шахматном марафоне. Это достижение тем более грандиозно, что финал разыгрывался в Ленинграде, команда которого была в то время чемпионом СССР. Естественно, она изо всех сил пыталась сохранить своё лидерство и, по крайней мере, противостоять триумфу Одессы.

К счастью, достичь этого не удалось никому! И то, что казалось маловероятным, свершилось — команда юных одесситов стала чемпионом Союза!

Чудом дошедшая до нас уникальная фотография, которую мы публикуем, воспроизведена из недавно вышедшей книги "Одесса—Шахматы—XX век". Она убедительно говорит сама за себя как яркий документ начала прошлого века и шахматных истоков новой Одессы. Осталось только взглянуть на последующие события.

В годы фашистского нашествия все члены команды (включая и её женский состав) были в рядах Красной Армии и сражались на фронтах Великой Отечественной войны.

Геройски погибли в боях талантливые самородки одесской земли Боря Окунь и Юра Розенблат. Не забудем их никогда!

Остальным членам славной команды, дожившим до Великой Победы, предстояло ещё пройти благодатными путями становления новой послевоенной жизни.

Самуил Котлерман в первые дни войны ушёл с последнего курса института химии добровольцем на фронт, но в соответствии с приказом Верховного Главнокомандования был отозван с Днепропетровского направления и

направлен в г. Томск для завершения высшего образования, а затем в рядах действующей армии он под счастливой звездой завершил войну при штурме Кенигсберга.

После войны Самуил Нутович работал учителем химии и одновременно руководил организованным им шахматным кружком Одесского Дворца пионеров, ставшего неиссякаемым источником притяжения и становления шахматных самородков одесской земли.

Котлерман по праву стяжал славу уникального педагога и завоевал всеобщее признание как выдающийся тренер-наставник, воспитавший звёздную плеяду супер-мастеров и



Команда Одессы, занявшая 1-е место во Всесоюзном турнире школьников Ленинград 1936 г.  
На снимке (слева направо) Муля Котлерман (фронтвик), Ция Фрид (фронтвик), Боря Окунь (погиб на фронте), Фима Коган (фронтвик), Юра Розенблат — шахматист (погиб на фронте).

гроссмейстеров экстра-класса, прославивших Одессу на всех континентах земли.

С химией шагая в ногу с веком,  
Тукмакова с Альбуртом взрастил  
И легко Одессу превратил  
В черноморско-шахматную Мекку  
Соломономудый Самуил!

**Е.Женин**

Ция Фрид осталась верной своей военной профессии (химслужба боевого полка) и, защитив докторскую диссертацию, стала профессором кафедры химии Кишинёвского Государственного университета.

Ефим Коган не расставался с вооружёнными силами до последнего дня. Руководил шахматным клубом Одесского Военного округа — мастер спорта, заслуженный тренер СССР и Украины, государственный тренер второй советской

чемпионки мира Елизаветы Быковой (к месту сказать, первая советская чемпионка мира Людмила Руденко тоже прошла одесскую школу шахмат и в завершение, выступая в первенстве города в 1929г., разделила первое место с одесской чемпионкой Ириной Пуклевич).

**Е.Коган**

**Автоэпитафия**

Извозчик, тпру-у, останови движение,  
Смотри, как мир растерян и растроган:  
Умер великий гений—  
Ефим Ефимович Коган.

Так начиналось зарождение и восход Млечного пути одесских шахматных дарований: великий Геллер (признан лучшим спортсменом Одессы XX века), Владимир Тукмаков, Лев Альбурт, Константин Лернер, Николай Лёгкий, Семён Палатник, Яков Юхтман, Михаил Подгаец, Валерий Бейм, Вячеслав Эйнгорн...

Список огромен—это могучий шахматный ствол Великого потока знаменитых писателей, музыкантов, артистов, учёных, деятелей театра, науки и искусства, художников, изобретателей, кинематографистов и т. д., удивившего просвещённый мир и ставшего уникальным явлением мировой культуры XX века.

В память о подвиге школьной команды первопроходцев-

чемпионов, выведших одесские шахматы на Всесоюзную, а затем и мировую шахматные арены, в БФ "Хесед Шарей Цион" проходит массовый турнир. Установлены призы победителям (фирма "Аванта"—М.Жадан) и подарки от фирмы "Агро-Юг" (М. и В. Блюмберги), всем участникам турнира и воскресных блиц-соревнований.

Выступают чемпион Европы среди сеньоров, финалист первенства мира-2015 Моисей Хазанкин, члены шахматной студии и гости нашей Благотворительной Фондации.

Приходите каждое воскресенье с 10 до 13 часов с детьми, внуками на Нежинскую, 77/79. Вам будут рады.

**Аркадий Вайнер**

## Лига Еврейской Взаимопомощи

Лига Еврейской Взаимопомощи (ЛЕВ)—это добровольное объединение волонтеров, работающих на благо еврейской общины города Одессы. Наш волонтерский центр при поддержке ЕАРК «Джойнт», на базе ЕКЦ «Бейт Гранд», тесно сотрудничает с БФ «Хесед Шаарей Цион» и другими еврейскими организациями.

Мы работаем уже 7 месяцев. За это время успели многое сделать и готовы двигаться дальше, не снижая темпа.

Что же мы уже сделали для клиентов БФ «Хесед Шаарей Цион» и его отделений в области?



— Оказали помощь 7-и одиноким клиентам, проживающим в Белгород-Днестровском (покраска заборов, дверей и окон);

— Произвели покраску и установку 2-х светильников в "Теплом доме" на пр-те Маршала Жукова;

— Начали обучать одиноких клиентов, которые не могут самостоятельно выходить из дома, работе на компьютере. Проект включает в себя не только обучение тому, как пользоваться компьютером, но и как общаться с молодежью.

## Волонтерский патронаж

В Службе волонтеров БФ «Хесед Шаарей Цион» продолжает работать отделение «Волонтерский патронаж». Круг обязанностей: прогулки с одинокими клиентами, общение, чтение газет, журналов, произведений художественной литературы, информация об актуальных событиях в мире, Украине, Хеседе, в экстремальных ситуациях — экстренная помощь.



29 октября—Всемирный день борьбы с инсультом. В этот день мы хотим пригласить всех желающих на занятие "Профилактика и предотвращение инсульта", которое будет проводить опытный невропатолог из клиники "Into Sana".

Благодарим за поддержку в развитии нашего центра Элину Корневу, Яну Элькину, Ирину Верведу, а также наших волонтеров, без которых этот проект был бы невозможен.

Наш e-mail: [lev.league.odessa@gmail.com](mailto:lev.league.odessa@gmail.com)

[vk.com/lev\\_odessa](http://vk.com/lev_odessa);

[www.facebook.com/lev.odessa](http://www.facebook.com/lev.odessa);

[www.beit-grand.odessa.ua](http://www.beit-grand.odessa.ua).

Руководитель волонтерского центра «Лига Еврейской Взаимопомощи»

**Андрей Есик**

Мобильных клиентов, желающих отдать частицу своего тепла тем, кто в этом нуждается, просим откликнуться и принять участие в благородной деятельности волонтеров.

Обращаться по четвергам и пятницам по адресу: ул. Нежинская, 77/79, каб. 227, тел. 737-40-24

**Марина Постил,  
Юлия Рухлина**

## Новости Одессы, Украины, мира

Одесса держит пальму первенства в Украине по подорожанию продуктов — 5,7%. В наиболее щадящем режиме выросли цены во Львове — всего на 2,7 процента.

Кабинет министров Украины принял постановление о конкурсном отборе на должность директоров школ. Теперь их будут выбирать конкурсные комиссии, в состав которых войдут представители общественности, родительских комитетов и госорганов.

Одесский аэропорт побил рекорд по количеству пассажиров и вошел в тройку лучших в Украине.

Одесса одной из первых в Украине перешла на безопасный способ обеззараживания воды, который не влияет на окружающую среду и не вреден для здоровья.

20 октября в Одессе стартовал VI-й Международный конкурс пианистов памяти Эмиля Гилельса, в котором участвуют лучшие музыканты из 13 стран Европы, Азии и Америки.

В Городской клинической инфекционной больнице открылся новый боксированный корпус для особо опасных инфекций.

Количество первокурсников в вузах Одессы сократилось на треть по сравнению с 2014 г. Наибольшее количество заявлений во время вступительной кампании 2015 г. поступило в Одесский национальный политехнический университет.

Президент П. Порошенко открыл в Одессе Центр административных услуг, который готов оказать одесситам около 50 видов услуг. Президенту за 5 минут оформили и выдали сувенирный паспорт.

Морские трамваи в Одессе могут начать курсировать уже в следующем году.

Пассажиропоток международного аэропорта Одесса в сентябре вырос на 40% в сравнении с сентябрем минувшего года.

Вблизи побережья Затоки затонул пассажирский катер «Иволга». Пока известно о гибели 17 человек, трое числятся пропавшими без вести.

Принято решение о продолжении съёмки в Одессе сериала «Ликвидация».

Петиция Президенту П. Порошенко о создании в одесском морском порту режима свободной экономической зоны «Порто-франко» уже набрала 26000 голосов.

С начала года Одессу посетили более 1,5 миллиона туристов.

23 октября Одесский академический русский драматический театр отпраздновал свое 140-летие.



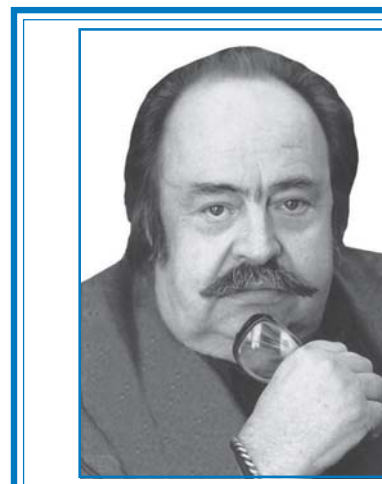


Тут вот в чем дело. Поначалу израильтяне категорически отказывались вести переговоры с Арафатом. Потому что «бандит», «убийца», «террорист» и т.п. В палестинскую делегацию входили только люди с «территорий». В Иерусалиме, конечно, понимали, что эти люди по существу представляют Арафата, ООП. Но делали вид, что это не так, надеясь, видимо, постепенно оторвать «своих» палестинцев от Арафата и его тунисской команды. Мне много раз приходилось толковать на эту тему с израильтянами. Пытался убедить их в том, что без ООП никакой переговорной каши не сварить. Но не преуспел. Время потом убедило...

В ноябрьском календаре – очередная встреча с министром энергетики и инфраструктуры. Рубинштейн вернулся из Москвы и увлеченно рассказывал о «достигнутых договоренностях»: совместная разведка нефтяных месторождений, обмен научными сотрудниками под конкретные научно-технические и опытно-конструкторские разработки, поставка в Израиль 1 млн. тонн нефти. Не удалось, огорчился министр, договориться о продаже Израилю угля и газа – трудности доставки.

Увы! Как, наверное, уже догадался читатель, ни одна из «договоренностей» не была реализована. «Трудности доставки», без сомнения, существуют. Но куда более значимы «трудности безответственности», пронизавшей наш государственный аппарат. Временщики, дилетанты, корыстолюбцы, находящиеся во власти или рядом с властью, органически не способны мыслить в категориях российских интересов. Да и потом Израиль, как его ни корми, смотрит в сионистский лес... Не случайно Дума, та самая Дума, которая солидаризировалась с Макашовым, до сих пор (2000 год) не ратифицировала подписанный Черномырдиным и Рабином (год 1993-й) договор об избежании двойного налогообложения.

11 ноября посетил в Ашкелоне школу. Урок русской литературы в 10-м классе был посвящен «Анне Карениной». Учительница – Таня (так ее называют ученики) из Бендер. Раскованные – по нашим понятиям, слишком – девочки и мальчики. Бурная дискуссия на тему: ты за кого – за Каренину или за Каренину? Важен не результат, а умение аргументировать. Учили не напоминать, а думать. Что же касается результата, то большинство девочек было за Каренину, а большинство мальчиков (и



## Александр Бовин Пять лет среди евреев и мидовцев

Начало в №68

Таня) – за Каренина. Урок мне понравился. Хотя школьная вольница показалась чрезмерной.

12 ноября разразилась буря. В израильском стакане, но вокруг меня.

Утром позвонил Эдик Кузнецов, главный редактор «Вестей».

– Слушай, у меня информация из Москвы, что тебя отзывают. Комментарии есть?

– Нет, – отвечаю. – Нет комментариев. В первый раз слышу.

– Ладно, – говорит, – завтра печатаю.

– Хорошо.

Тоскливо как-то стало. Хоть бы предупредили... Поехал на работу. Хотел позвонить в МИД, но раздумал. Будем погодить...

13 ноября на первой полосе «Вестей» крупными буквами: Согласно информации, полученной из достоверных источников в МИДе,

### БОВИН БУДЕТ ОТОЗВАН

Под этим могучим заголовком текст Авиغدора Эскина:

«Москва. Посол России в Израиле Александр Бовин будет возвращен на родину в ближайшее время. Его заменит нынешний заместитель министра иностранных дел Федор Шелов-Коведяев. Это решение было принято самим президентом России, распорядившимся сменить всех послов, назначенных на свои посты в период Горбачева и ранее.

Ельцин лично распорядился о смещении Бовина в скором времени, поэтому возвращение посла России предвидится не позднее января. Это соответствует тенденции Ельцина и Козырева заменить всех послов, не являющихся профессиональными дипломатами. В 1992 году 36 послов России были отозваны домой.

Федор Шелов-Коведяев был одним из кандидатов на должность посла России в ЮАР, однако министр иностранных дел России Козырев предпочел отправить своего приближенного в более важную для российской дипломатии точку – в Тель-Авив. Будущий посол России в Израиле известен как человек демократических взглядов, которого прежняя партийная верхушка не очень-то любила. Он, как ожидается, продолжит линию нынешнего посла, которая характеризовалась объективным отношением к проблемам нашего региона и установлением дружеских связей со всеми слоями израильского общества.

От редакции. Естественно, мы тут же связались с Александром Евгеньевичем Бовиным и попросили его прокомментировать полученное нами сообщение. «До меня эти слухи еще не дошли. А потому прокомментировать эти сведения я никак не могу», – сказал он.

От редакции. У нас нет оснований сомневаться в надежности нашего источника информации, и все же хотелось бы надеяться, что это всего лишь слухи. В конце концов хороших послов менять ни к чему. Вместе с тем дополнительная проверка показала, что на днях Шелов-Коведяев действительно уже оставил пост первого заместителя министра иностранных дел России – второго по важности лица в МИДе. Его уход связывают с отставкой его некогда могущественной покровительницы – советника Ельцина по международным вопросам Галины Старовойтовой.

Настали тяжелые дни. Трубка телефона раскалилась. Все спрашивали, недоумевали, ахали и охали. Я ушел в глухую защиту. «Ничего не знаю». Что и было правдой. Мои размышлизмы сводились к тому, что слухи вполне могут подтвердиться.

Поскольку я не очень молод и пришел из застойного времени. Поскольку меня назначил Горбачев. Поскольку я не скрывал своих симпатий к нему. Поскольку не принадлежал ни к чьей «команде», как та самая кошка, которая ходит сама по себе. Поскольку моим мидовским начальникам было как-то неловко руководить мною в привычной для них манере. Поскольку уж слишком хорошо, подозрительно хорошо ко мне относятся в Израиле.

15 ноября нервы не выдержали, и я написал письмо Козыреву: «Уважаемый Андрей Владимирович! В израильской прессе появилось сообщение, что «согласно информации, полученной из достоверных источников в российском МИДе, Ельцин «лично распорядился» о смещении Бовина с должности посла в Израиле. Меня донимают вопросами. Врать не хочется. В связи с этим убедительно прошу ориентировать». Написал, но сразу не отправил, противно как-то... А потом уж и не понадобилось.

17 ноября в конкурирующей с «Вестями» газете «Время» появилась заметка ПОСОЛ РОССИИ – БОВИН. Ее автор Олег Якубов писал: «В израильской печати несколько дней назад промелькнуло сообщение о том, что с января 1993 года Александр Бовин отзывается из Израиля и пост посла России в нашем государстве займет бывший первый заместитель министра иностранных дел России Шелов-Коведяев.

На просьбу журналистов прокомментировать это сообщение Александр Бовин ответил, что ему ничего не известно. Я дозвонился до заместителя начальника департамента информации российского МИДа Дениса Николаевича Грищенко. Вот что он ответил:

– Это сообщение ни на чем не основано. Посол России в Израиле – Александр Бовин.

– А правда ли, внешнеполитическое ведомство России собирает в ближайшие месяцы заменить всех послов, назначенных во времена президента Горбачева? – спросил я своего собеседника.

– Это точно такие же слухи, как и смещение с поста Александра Бовина. И то, и другое не имеет под собой никакой почвы, – ответил Д. Грищенко.

Складывалось впечатление, что «казус Бовина» послужил очередным поводом для разборки между соперничающими газетами.

Продолжение следует

Прежде, чем застилать комплект белья в постель, он подлежит стирке, даже если это новый, недавно купленный комплект.

Изделия из шелковой ткани с жирными пятнами можно постирать в настое горчицы, тогда ткань усаживается и линяет меньше, чем при стирке моющими средствами. Для этого сухую горчицу, примерно 1 стакан, замачивают небольшим количеством воды и растирают, пока не получится жидкое тесто. Его протирают через марлю в теплую (40-45°C) воду (10 л) и дают настояться 2-3 часа. Стирать нужно без мыла или моющих средств, при этом настоей горчицы менять 2-3 раза. Полоскать все в воде с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 10 л воды). Шелковые изделия в последний раз надо прополоскать в холодной воде, добавив в нее столовый уксус (5 ст. л. на 10 л воды).

## Советы хозяйке

Чтобы у всех вещей при подсинивании получился один и тот же оттенок, не надо стараться синить их все сразу. Лучше каждую вещь подсинивать отдельно, выдерживая в растворе одинаковое время.

Гладить одежду и белье желательно не пересушенными, а, наоборот, слегка влажными.

Для удаления с ткани следов от горячего утюга пожелтевший участок замачивают в холодной воде, а затем протирают его раствором хлорной извести (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

Подпалы на белье можно удалить и с помощью репчатого лука: разрезать головку, протереть ею пятно и промыть его раствором моющего средства.

Чтобы придать глянец подкрахмаленному белью, можно при энергичном помешивании добавить в горячее крахмальное молоко немного расплавленного стеарина. Можно

попробовать также натереть накрахмаленные вещи стеарином и гладить (до 3 раз) чуть нагретым утюгом.

Желтые пятна с накрахмаленных вещей можно удалить раствором перекиси водорода (2 чайных ложки на 1 стакан воды). Обработанное место слегка промывают чистой водой.

Во избежание беспорядка в гардеробных шкафах уделите время их разборке и избавьтесь от ненужных вещей. А оставшиеся рассортируйте по временам года, цвету, виду ткани – как угодно, лишь бы вам было удобно. Зато потом вам будет легче найти нужную одежду за гораздо меньший промежуток времени. Не роясь среди беспорядка, а что называется: открыл-увидел-взял что надо. Порядок в вещах – порядок в мыслях.

Для мытья оконных рам и стекол используйте только мягкие тряпки без ворса.

Оконную раму моют обычным мыльным раствором или специальными средствами по уходу за окнами, допускается мыть даже средствами для ухода за посудой.

Один раз в год обязательно осматривайте окна – это поможет сохранить их в исправном состоянии

Подвижные части стеклопакетов почти не требуют ухода. И все же капля кислотной смазки и не кислотного масла им не повредит. Смазку следует проводить не часто, при этом не забывайте, что направляющие запорной планки и угла смазывать нельзя!

Пятна от краски можно удалить с помощью тампона, смоченного в скипидаре.

Рамы, выкрашенные цветной масляной краской, промойте теплым процеженным настоем чая!

Продолжение следует









Государство Израиль создало УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ  
для репатриантов и сейчас самое время  
ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ!



### Фонд Дружбы выделяет:

- ✓ Специальные ежемесячные авиарейсы в Израиль
- ✓ Денежный подарок для легкой адаптации в стране
- ✓ Помощь в абсорбции
- ✓ Помощь в трудоустройстве
- ✓ Помощь в образовании и переквалификации

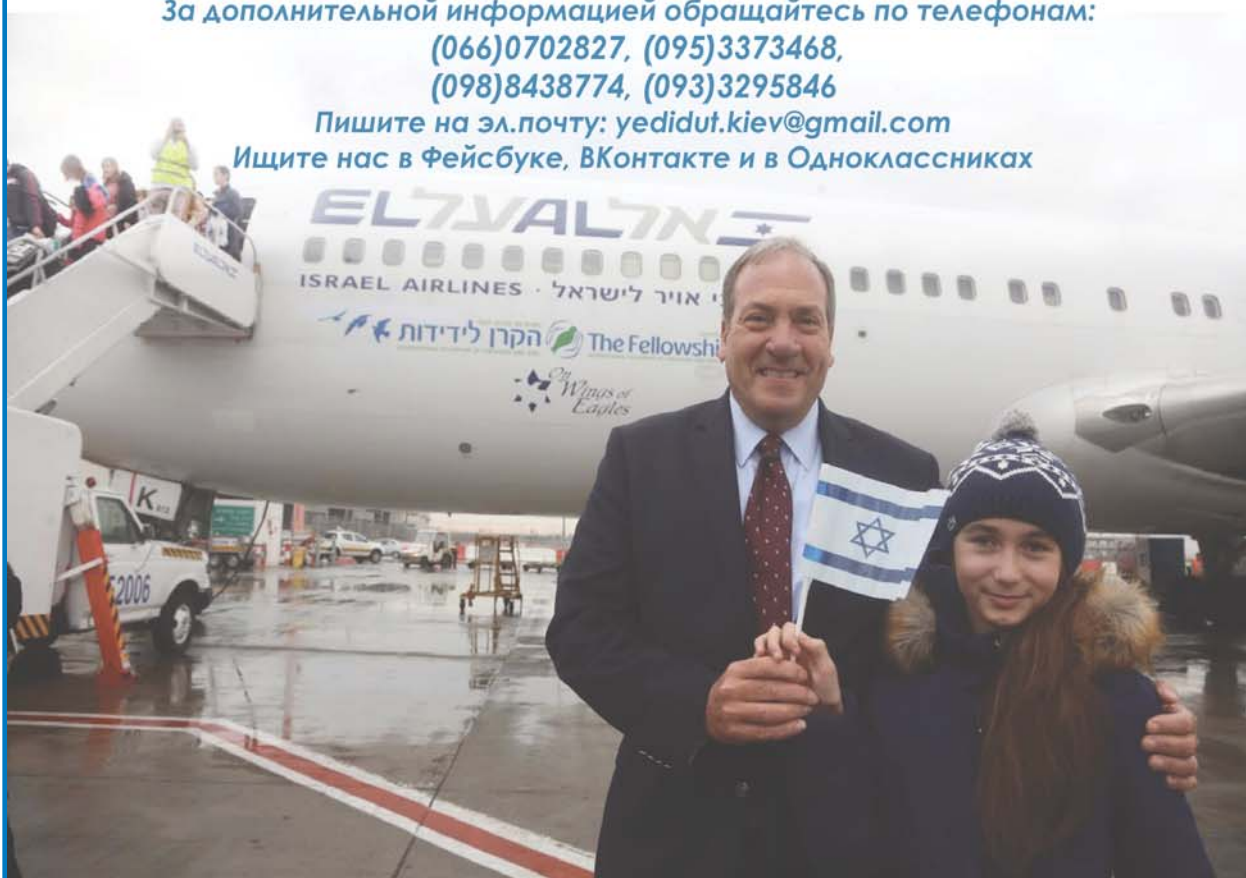
Все это в дополнение к обычным льготам репатриантов!

За дополнительной информацией обращайтесь по телефонам:

(066)0702827, (095)3373468,  
(098)8438774, (093)3295846

Пишите на эл.почту: [yedidut.kiev@gmail.com](mailto:yedidut.kiev@gmail.com)

Ищите нас в Фейсбуке, ВКонтакте и в Одноклассниках



### ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛАРОВ – КЛИЕЧКОВ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН"

#### Со 100-летием

Микову Анну

#### С 95-летием

Матусовскую Марию

#### С 90-летием

Заславского Михаила

Керпеля Владимира

Ушакову Розу

Фриденберг Хаю-Рейзю

Хавкина Давида

Хазиневич Софью

#### С 85-летием

Авербуха Леонида

Балагулу Нину

Блиндмана Рувима

Вострякову Нину

Григорьеву Раису

Колтуна Аркадия

Мануленко Антонину

Марченко Диамара

Пахомову Тамару

Табачникова Георгия

Финкель Татьяну

Хин Ангелину

#### С 80-летием

Блюгер Светлану

Голованову Лилию

Зильберберга Якова

Курашову Лину

Мельник Лидию

Решетникову Бэllu

Рисман Раису

Суцинского Владимира

Федорчук Жанну

Шварцмана Леву

Ширяеву Валентину

### ПОЗДРАВЛЯЕМ ИМЕЧИЧКИКОВ – ВОЛОЧКЕРОВ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН"

Жеребкера Иосифа

Игнатьеву Светлану

Левинского Константина

Немировскую Дебору

Файгенбаум Зинаиду

Федорова Виктор

Шварцман-Биренбаум Маргариту

Шпринца Бориса



## Улыбка

### Афоризмы

#### Виктора Шендеровича

– Если бы человечество знало о своем будущем, оно бы не так радовалось, расставаясь со своим прошлым.

– Кажется, колесо истории не рассчитано на наши дороги.

– Когда государство повернулось лицом к человеку, человек закричал от ужаса.

– Ну что у нас за терминология: пионер-лагерь, зона отдыха...

– О величии эпохи спросите у раздавленных ею.

– Носорог плохо видит, но при таком весе это уже не его проблема.

– Не так страшен палач, как отвратительны зрители.

– Не все золото, что блестит, но то, что пахнет дерьмом — несомненное дерьмо!

– Не бейте его: "гроссмейстер" — это не фамилия!

– Все равно нищие — так уж хоть пойдём по миру!

– Все шубы могут поместиться в одну моль.

– Власть народа? Уточните — над кем?

– В чём сила москитов? В подавляющем большинстве!

– Дети согбанных вырастают горбатыми.

– Государство — это просто, как велосипед: наверху рули, внизу цепи...

– Если у павиана красная задница, это еще не значит, что он революционно настроен.

– Главное — накормить идеологов! Остальные перебьются.

– Среди идущих по трупам смотреть под ноги считается дурным тоном.

– Смердящих осторожно называли сильными духом.

– Сделал мечту явью, теперь не знает, куда от нее деться.

– Размеры нашей гордости определяются масштабами наших несчастий.

– Революции называются Великими в зависимости от количества пострадавших.

– Кажется, у нашего прошлого большое будущее.

– Когда к власти приходят сукины дети, собачья жизнь начинается у всех.

– Ключевой вопрос математики: не все ли равно?

– Конвойный вынужден повторять путь арестанта.

– Почему последняя сволочь непременно в первых рядах?

– Опыненные властью опохмеляются кровью.

Учредитель и издатель —  
БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН" (г. Одесса)

Газета издается при поддержке  
Claims Conference и American  
Jewish Joint Distribution Committee

Некоммерческое издание. Распространяется бесплатно.  
Реклама и объявления публикуются бесплатно.  
Индекс издания — 09720

Свидетельство о госрегистрации 1153-34-Р, серия ОД, выдано 7 июня 2006 г.  
Отпечатано в Одесской типографии ООО "ВМВ", ул. Добровольского, 82-а  
Тираж — 1950 экз. Зак. №

Главный редактор  
Семен ВАЙНБЛАТ  
Редакционная коллегия:  
А. Кесельман,  
Л. Авербух, М. Гаузер  
Компьютерная верстка  
И. Глаголевский

Присланные материалы  
не рецензируются и не возвращаются.  
Переписка с читателями —  
только на страницах газеты.  
Редакция оставляет за собой право  
редактировать  
и сокращать присланные материалы.  
Ответственность за точность  
фактов несут авторы

Адрес редакции:  
65023, Одесса, ул. Нежинская, 77/79  
Почтовый адрес:  
65045, Одесса, а/я 110  
Тел.: 737-40-12  
[www.dobroedelo-11.narod.ru](http://www.dobroedelo-11.narod.ru)